

Duševní zdraví

Psychické zdraví je nedílnou součástí zdravého životního stylu, jak o něj nejlépe pečovat, triky jak na stres v běžném životě. Vyzkoušíme si metody, které vás chytanou a nepustí. Součástí zážitkový teambuilding, skupinové hry.

Aneb vše děláme s úsměvem.

Renata Kašparová



Osobní fitness trenér
Lektor FitKoloběhu
Autorka projektu FitKoloběh
Zakladatelka Pracovny ŽENY s.r.o.
v Chrudimi
Především jsem MÁMA dvou dětí 😊

Mé zájmy: pořádání kulturních,
sportovních akcí, propojování lidí a
práce s nimi. Sport všeho druhu.

POZOR

Nejsem kouč, psycholog ani terapeut
jsem pouhý dobíječ energie 😊 jdeme
na to!

Životní styl

- **Co je vlastně životní styl?**
- je systém činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.
- Jedním slovem tzn. jak si vlastně žijeme, co nebo kdo nás ovlivňuje a jak můžeme pracovat na tom aby náš životní styl byl ten ZDRAVÝ ?
- **Zdravý životní styl**
- Životní styl je důležitý faktor ovlivňující zdraví člověka. V současnosti se pod vlivem negativních dopadů moderní společnosti na životní prostředí dostává do popředí snaha žít zdravě, což zahrnuje základní faktory jako životní rytmus, pohybový režim, **duševní aktivita**, zvládání náročných životních situací, životospráva a racionální výživa a také péči o tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Do zdravého životního stylu patří též chůze či turistika naboso.

Faktory...

- Zdravý či alternativní ŽS ovlivňuje několik faktorů, např.
- Postavení v pracovním procesu
- Vzdělání
- Příjem
- Volný čas
- Rozdělení času jedince
- Etapa rodinného života
- Typ lokality
- Rodinná vzdělanost a kulturní kontinuita
- Tradice, móda

Duševní zdraví a péče o něj

DUŠEVNÍ HYGIENA = věda, která se zabývá duševním zdravím → vědecky zpracovává pravidla, jak si udržet psychickou rovnováhu řeší i otázky prevence

Vymezení podle Sigmunda Freuda:

Duševně zdravý je takový člověk, který má ***schopnost pracovat, milovat a hrát si.***

Duševně zdravý člověk se umí adaptovat.

- “Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“

Co ovlivňuje duševní zdraví?

Lidský mozek! je tělesným orgánem k jehož funkcím patří mimo jiné duševní činnost. Je tedy přirozené, že vše, co ovlivňuje stav mozku, se může projevit také v našem duševním životě. **Na mozek** mohou působit různé vlivy **dvojím** způsobem: jednak prostřednictvím **krve** a jiných tělních tekutin – humorálně a prostřednictvím **nervových impulsů** přivedených do mozku, buď vlastního těla nebo zevního prostředí, ve kterém se organismus nachází.

Jak se pozná duševně zdravý člověk?

Podle:

- citové vyrovnanosti, schopnosti zvládat vlastní emoce a zároveň schopnosti se uvolnit
- schopnosti přijímat a zpracovávat informace, řešit problémy, logicky myslet a plánovat, podílet se na změnách
- vytvářet nové věci
- komunikace, schopnosti uskutečňovat své plány, aktivní účastí na dění kolem sebe (SENIOR DAY 😊)
správné adaptace
- našeho uspokojení ze situace, v níž se nachází naše tělo, duše, vztahy, duchovno
- schopnosti přizpůsobovat se situacím a reagovat na ně tak, abychom se **cítili** dobře

Rizika a možné nemoci

- **RIZIKA**
- Stres, alkohol, kouření, média-přijímání negativních informací, negativní okolí (přátelé, rodina, kolegové), nulová sportovní aktivita, nadměrné užívání léků...
- **NEMOCI**
- Neuróza, psychóza, deprese, Alzheimerova choroba (již od 60let)

TRIKY...

- Při **akutním stresu** nikdy nic nerozhodujeme nebo se nesnažíme něco hned řešit. Vyjímkou jsou situace, kdy jde o záchranu života apod.
- Mohou nám pomoci osvědčené techniky, jak bezprostředně zareagovat na všechny tyto situace. Techniky je vhodné vyzkoušet si **dříve**, než se ve stresové situaci ocitnete.

Techniky a jak na to.....

Protistresové dýchání - soustředte se na svůj dech a pomalu zhluboka dýchejte nosem, prodlužujte výdech. V akutním stresu bývá dýchání nepravidelné, vrácení do rytmu nás zklidní.

Tělesná relaxace – uvolněte všechny kosterní svaly; v obličeji uvolněte ústa a ústní koutky, navlhčete jazykem rty, jazyk nechte volně ležet.

Odkloňte pozornost od stresoru - počítejte v klidu do desíti (nebo cokoliv jiného); technika spočívá v odvedení záměrně pozornosti k jinému podnětu. Stejně si můžete k soustředění vybrat jakýkoliv předmět.

- Změňte prostředí a činnosti - vstaňte, protáhněte se a projděte se, zkuste jít ven, na chodbu, do jiné místnosti - někam, kde budete chvíli sami. Začněte něco dělat, aktivita a pohyb přirozeně odbourává bojové hormony.
- Napijte se, soustřeďte se na polykání a opláchněte si pomalu obličej studenou vodou.
- Podívejte se z okna a pozorujte oblohu.
- Poslech hudby
- Představte si uklidňující obrazy ve vaší mysli (pohled do ohně, klidná hladina vody, koruny stromů, vlnící se lány obilí...)

Prevence

Kvalitní strava, odpočinek, vlastní motivace, setkávání se s těmi, které mám rád, odloučení se od negativních jevů, pohyb, péče o celkové zdraví, jóga, pilates, nordic walking, masáže, relaxace, skupinová setkávání, objevování novinek na trhu (např. adopce vnučat), vzdělávání, rozvoj osobnosti (neznačená, že když jsem stár nebudu nic dělat 😞), pozitivní myšlení, umět si říci o pomoc, hledání opravdových příčin problému, v případě nutnosti nebát se vyhledat odbornou pomoc....

Úkoly

- Mé pozitivní vlastnosti
- Co mám na sobě rád/ráda
- V čem vynikám
- Jak relaxuji
- Mé cíle
- Mé kroky pro duševní pohodu
- *Co byste chtěli nebo měli změnit ve svém životě, jestliže máte pocit osobní nepohody?*

Motto

Zažej myšlenky o důstojném „usazeném“ stáří. Buď stále zvědavý a zívavý, snaž se uchovat smysl pro romantiku, dobrodružství a recesi. Neboj se v žádném věku nových setkání a nových úkolů.

Kontakty a odkazy

- *Renata Kašparová*
- *Tel.:+420 776 759 744*

www.fitkolobeh.cz

www.zenysro.cz

<http://www.patentnimedicina.cz/cz/ze-supliku-tcm/> | [2-zlatych-pravidel-dusevniho-zdravi](#)